12.065 Zemiaková musaka
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky	25,00	20,00	30,00	24,00	35,00	28,00	40,00	32,00
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
smotana kyslá	1,50	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	2,50	2,50
rajčiakový pretlak	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
syr tvrdý	0,50	0,50	0,70	0,70	1,00	1,00	1,30	1,30
vajcia	12	0,60	15	0,75	18	0,90	20	1,00
cibuľa	0,60	0,51	0,70	0,60	0,80	0,68	1,00	0,85
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
mlieko	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
strúhanka	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	200		260		300		350	

Výrobný postup

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, očistíme, pokrájame na plátky. Mäso umyjeme a pomelieme. Na časti oleja opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pomleté mäso, soľ, čierne mleté korenie, červenú mletú papriku a dusíme do mäkka. Do uduseného mäsa pridáme rajčiakový pretlak a krátko podusíme. Pekáč vymastíme olejom, vysypeme strúhankou, vrstvíme zemiaky, mäsovú zmes a zemiaky. Vrch zalejeme zálievkou z mlieka, smotany, vajec, syra, dáme zapiecť do rúry na 30 minút. Podávame ako hlavné jedlo.
Príloha: zeleninové šaláty, príp. zeleninová obloha.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1397	335	17,62	8,2	3,1	43,5	6,6	106,3	3,4	0,041	0,2	0,2	26,0	2,6
B	168	405	21,1	10,2	3,7	52,2	8,0	141,	4,0	0,05	0,2	0,3	31,1	3,2

	7		4					5		1				
C	2032	488	24,95	13,4	4,9	61,0	9,3	186,6	4,7	0,065	0,2	0,3	36,4	3,7
D	2393	574	28,81	16,6	6,1	70,8	10,7	231,5	5,4	0,080	0,3	0,4	42,1	4,3